



УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор  
ООО «Компания  
«ПРОФИ-ГРУПП»  
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО  
Инженер-технолог  
ООО «Компания «ПРОФИ-  
ГРУПП»  
С.П. Халиуллина

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ  
"Култаевская средняя  
школа"  
Е.В. Эйхгорн



## ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ  
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пермь – 2023

## Библиография

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений» (Пермь, 2013г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

3. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь, 2011, 2018, 2021г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

## Служебная записка

Примерное (базовое) 10-дневное план-меню для организации питания детей 7-11 и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

- МАОУ «Култаевская средняя школа»
- МАОУ «Култаевская средняя школа» Структурное подразделение «Баш-Култаевская школа»

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)  
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ



Утверждено  
Дата

ООО "Компания "ПРОФИ-ГРУПП"

**Типовое примерное меню**

Н. школа 7-11 лет(зимне-весенний), возраст=[7-11 лет(зим-весенний)], сезон=[Зимне-весенний], категория=[Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)]

1-я неделя		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	
Завтрак	Прием пищи, раздел	Бу거броды с повидлом (2-й вариант)/2018	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)/2018	Котлеты "Школьные"/2018	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Биточки из птицы припущенные/2018	
	Закуска	45	160	90	200	90	
	Второе блюдо	200	200	150		150	
	Гарнир				Макаронные изделия отварные/2013	Пюре картофельное/2018	40
	Выпечка		Пряники.		Булочка российская/2018	Вафли.	40
	Хлеб	20	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	40
	Напиток горячий	200	Какао с молоком/2018	200	Чай с лимоном/2018	Чай каркаде/2018	200
	Фрукты	150					
	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	60	Салат из свеклы отварной/2013	Салат из свежих огурцов с луком/2018	Салат из соленых огурцов с луком/2018	60
	Обед	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	Суп крестьянский с крупой/2013	200	Суп с рыбными консервами/2013
Соус			Сметана/2013	5	Сметана/2013		
Вторые блюда		Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Рыба, тушенная в томате с овощами/2013	100	Рагу из птицы/2013	
Гарнир		Макаронные отварные с овощами/2018	150	Пюре картофельное/2018	150	Капуста тушеная/2013	
Напиток		Сок фруктовый/2018	200	Чай с лимоном/2013	200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	
Хлеб		Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	
		Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	
		Вафли.	50	Ватрушка с повидлом/2018	60	Пряники.	
		Выпечка, кондитерские изделия					
Напиток		Кисель из ягод свежих/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Сок фруктовый/2018	250
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия						
	Напиток						

2-я неделя					
Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Закуска	45	15	15	50
	Бутерброд с сыром/2013		Сыр сычужный твердый порциями/2013		Яйца вареные/2013
Второе блюдо	200	90	200	180	200
	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Кнели из птицы с рисом/2018	Каша рисовая молочная жидкая/2018	Запеканка из творога/2018	Бутерброд с сыром/2013 Каша пшеничная молочная жидкая/2018
Соус		150		30	
		Каша гречневая рассыпчатая/2018		Молоко сгущенное/2013	
Гарнир				50	
			Булочка ванильная	Печенье.	
Выпечка	20	60	40	40	50
	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
Хлеб	200	200	200	200	200
	Чай с сахаром/2018	Чай с лимоном/2018	Кофейный напиток с молоком/2018	Чай с сахаром/2018	Чай каркаде/2018
Напиток горячий					
Фрукты	100				
	Фрукты свежие/2018				
Обед					
Закуска	60	60	60	60	60
	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	Кукуруза отварная/2013	Салат из капусты белокачанной/2018	Салат из свеклы с чесноком/2013	Салат из квашеной капусты с луком/2018
Первые блюда	200	200	200	200	200
	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	Свекольник/2013	Рассольник ленинградский/2013	Суп картофельный с бобовыми/2013	Борщ с капустой и картофелем/2013
Соус	5	5	5		5
	Сметана/2013	Сметана/2013	Сметана/2013		Сметана/2013
Вторые блюда	120	90	90	90	180
	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	Биточки рыбные/2013	Котлеты из птицы припущенные/2018	Шницель рубленый	Плов из отварной птицы/2018
Гарнир	150	150	150	150	
	Рис с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	Макаронные изделия отварные/2013	Каша гречневая рассыпчатая/2018	
Напиток	200	200	200	200	200
	Сок фруктовый/2018	Компот из свежих яблок/2018	Напиток из шиповника/2018	Компот из смеси сухофруктов/2018	Компот из яблок и ягод замороженных/2018
Хлеб	20	20	20	20	20
	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.
	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.
Выпечка, кондитерские изделия	50	100		70	50
	Печенье.	Шанежка с картофелем/2013	Пряники.	Булочка школьная	Печенье.
Напиток	250	200	250	250	250
	Кисель из ягод свежих/2018	Сок фруктовый/2018	Чай с сахаром/2018	Кисель из ягод свежих/2018	Чай с лимоном/2018

Составил



Дата



## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



День:1

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
73/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
108/18	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			10	12	85	483,2			16	62		171	196	56	4
<b>Обед</b>															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			25	25	98	724,5			20	25	3	121	344	92	9
<b>Полдник</b>															
588/13	Вафли	50	1	2	39	175						8	18	5	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			1	2	67	287,5			1			19	30	7	1
Итого за день			36	39	250	1 495,2			37	87	3	311	570	155	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон: Зимне-весенний

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет (зимне-весенний)

Неделя: 1

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			24	23	70	581,9			2	308	2	261	410	63	4
<b>Обед</b>															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
54,11/21	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14	7	6	147,1			3	316		44	209	56	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
494/13	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			27	21	87	654,8			21	346	4	164	456	132	6
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			5	1	58	263,5			100	9	2	26	31	11	2
Итого за день			56	45	215	1 500,2			123	663	8	451	897	206	12



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон: Зимне-весенний

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет (зимне-весенний)

Неделя: 1

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А'	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			24	11	80	514,9			2	22	2	69	217	40	5
<b>Обед</b>															
15/18	Салат из свежих огурцов с луком	60		4	2	41,4			3		3	11	20	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			26	25	69	655			12	77	6	133	369	167	7
<b>Полдник</b>															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			5	2	70	317,4			6		1	28	47	18	4
Итого за день			55	38	219	1 487,3			20	99	9	230	633	225	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Сезон: Зимне-весенний

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет (зимне-весенний)

Неделя: 1

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37		122	147	28	1
544/18	Булочка российская	80	5	6	38	224				34	1	18	45	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			16	15	98	587			2	90	1	256	295	55	2
<b>Обед</b>															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56,4			11		3	25	19	9	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
407/13	Рагу из птицы	180	14	15	16	255,1			11		3	26	143	40	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			21	21	70	561,2			29		7	85	288	90	5
<b>Полдник</b>															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	250			14	56,3			11			7	5	5	
Итого за Полдник			4	5	51	264,8			11		2	22	50	15	1
Итого за день			41	41	219	1 413			42	90	10	363	633	160	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Сезон: Зимне-весенний

День: 5

Возрастная категория: 7-11 лет (зимне-весенний)

Неделя: 1

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
372/18	Биточки из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				3		1			
461/18	Чай каркаде	200			14	56			5	86	1	89	205	52	3
Итого за Завтрак			21	16	82	556,6									
<b>Обед</b>															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	60		4	1	36			1		3	3	5	1	
153/13	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133			6		1	51	133	39	1
282/11	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9						39			1
423/13	Капуста тушеная	150	6	5	6	94,5			26		1	92	83	36	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			31	25	65	613,6			42		5	206	285	97	5
<b>Полдник</b>															
563/13	Булочка ванильная	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			5	5	46	248			1		1	19	48	12	2
Итого за день			57	46	193	1 418,2			48	86	7	314	538	161	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153			1	37		185	132	13	
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8						120	151	37	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	17	68	481,8			8	37		330	315	66	4
<b>Обед</b>															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
237/18	Рис с овощами	150	4	4	31	178			2		2	19	84	29	
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			23	27	97	734,6			27		6	136	357	101	8
<b>Полдник</b>															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			4	5	65	321			1		2	26	57	12	1
Итого за день			42	49	230	1 537,4			36	37	8	492	729	179	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон:Зимне-весенний

День:7

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Неделя:2

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
371/18	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	76	1	23	99	20	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			26	23	56	595			2	100	2	57	281	122	6
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
131/13	Свекольник	200	2	4	10	77,6			7			30	55	25	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
486/18	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			27	16	96	634,3			12	30	1	138	459	128	6
<b>Полдник</b>															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за Полдник			12	10	80	464,2			12	1	1	93	156	40	6
Итого за день			65	49	232	1 693,5			26	131	4	288	896	290	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: Зимне-весенний

День: 8

Возрастная категория: 7-11 лет (зимне-весенний)

Неделя: 2

Категория: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Рацион: Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		51,5						135	89	8	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6			2	43		147	152	32	
563/13	Булочка ванильная	80	6	6	45	264					1	12	49	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			22	20	112	712,1			3	62	1	410	393	67	1
<b>Обед</b>															
1/18	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	57,6			12		2	27	19	10	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			28	19	93	649,4			99	53	7	112	259	76	5
<b>Полдник</b>															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
457/18	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			3	2	50	230,5					1	12	35	10	1
Итого за день			53	41	255	1 592			102	115	9	534	687	153	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
279/18	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4					2	92	66	10	
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5						15	45	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Завтрак			47	19	113	810,9			1	77	2	450	561	76	3
<b>Обед</b>															
59/13	Салат из свеклы с чесноком	60	1	6	5	78,6			3		3	22	25	13	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
282/11	Шницель рубленый	90	14	10	14	205,9						39			1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			28	25	81	727,7			10	24	3	125	291	153	8
<b>Полдник</b>															
574/13	Булочка школьная	70	6	2	39	199,5					1	11	42	8	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			6	2	67	312			1		1	22	54	10	1
Итого за день			81	46	261	1 850,6			12	101	6	597	906	239	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11 лет (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:7-11 лет(зимне-весенний)

Категория:Н. школа 7-11 лет (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181			1	37		122	147	28	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	33	7	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			22	22	75	586,3			1	40	1	346	408	54	3
<b>Обед</b>															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56,4			11		3	25	19	9	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	349,7			1	71	5	25	99	32	1
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			25	29	71	651,8			29	71	11	106	243	88	4
<b>Полдник</b>															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			4	5	49	258,5			1		2	25	56	16	2
Итого за день			51	56	195	1 496,6			31	111	14	477	707	158	9

Составил

*Смирнов Александр С.П.*

Дата

*11.12.2023.*



## Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

### Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 495,2	90,9	70,0	483,2	29,4	22,6	724,5	44,0	33,9	287,5	17,5	13,5
1	2	1 500,3	91,2	70,0	581,9	35,4	27,2	654,8	39,8	30,6	263,5	16,0	12,3
1	3	1 487,2	90,4	70,0	514,9	31,3	24,2	654,9	39,8	30,8	317,4	19,3	14,9
1	4	1 412,9	85,9	70,0	587,0	35,7	29,1	561,2	34,1	27,8	264,8	16,1	13,1
1	5	1 418,1	86,2	70,0	556,6	33,8	27,5	613,6	37,3	30,3	248,0	15,1	12,2
1	среднее	1 462,8	88,9	70,0	544,7	33,1	26,1	641,8	39,0	30,7	276,2	16,8	13,2
2	1	1 537,4	93,5	70,0	481,8	29,3	21,9	734,6	44,7	33,4	321,0	19,5	14,6
2	2	1 693,5	102,9	70,0	595,0	36,2	24,6	634,3	38,6	26,2	464,2	28,2	19,2
2	3	1 591,9	96,8	70,0	712,0	43,3	31,3	649,4	39,5	28,6	230,5	14,0	10,1
2	4	1 850,5	112,5	70,0	810,9	49,3	30,7	727,6	44,2	27,5	312,0	19,0	11,8
2	5	1 496,6	91,0	70,0	586,3	35,6	27,4	651,8	39,6	30,5	258,5	15,7	12,1
2	среднее	1 634,0	99,3	70,0	637,2	38,7	27,3	679,6	41,3	29,1	317,2	19,3	13,6
пери	среднее	1 548,4	94,1	70,0	591,0	35,9	26,7	660,7	40,2	29,9	296,7	18,0	13,4

### Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	36,2	67,2	70,0	9,4	17,4	18,1	25,2	46,7	48,7	1,7	3,1	3,2
1	2	54,8	101,7	70,0	24,2	44,9	30,9	26,2	48,7	33,5	4,4	8,1	5,6
1	3	54,1	100,3	70,0	23,7	44,1	30,7	25,8	47,9	33,4	4,5	8,4	5,8
1	4	42,4	78,7	70,0	16,8	31,1	27,7	21,8	40,4	35,9	3,9	7,2	6,4
1	5	56,9	105,6	70,0	21,2	39,3	26,1	30,6	56,9	37,7	5,1	9,4	6,2
1	среднее	48,9	90,7	70,0	19,1	35,3	27,3	25,9	48,1	37,1	3,9	7,2	5,6
2	1	42,4	78,7	70,0	14,8	27,5	24,5	23,6	43,7	38,9	4,0	7,4	6,6
2	2	63,9	118,5	70,0	25,7	47,6	28,1	26,5	49,1	29,0	11,8	21,8	12,9
2	3	51,2	94,9	70,0	21,5	39,9	29,4	26,5	49,1	36,2	3,2	5,9	4,4
2	4	79,4	147,3	70,0	47,1	87,3	41,5	26,5	49,1	23,3	5,9	10,9	5,2
2	5	51,4	95,3	70,0	22,3	41,4	30,4	24,9	46,2	33,9	4,1	7,7	5,6
2	среднее	57,6	106,9	70,0	26,3	48,7	31,9	25,6	47,5	31,1	5,8	10,7	7,0
пери	среднее	53,3	98,8	70,0	22,7	42,0	29,8	25,8	47,8	33,8	4,8	9,0	6,4

### Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	39,6	71,6	70,0	11,8	21,4	20,9	25,9	46,8	45,8	1,9	3,4	3,4
1	2	47,0	84,9	70,0	22,8	41,2	34,0	22,4	40,5	33,4	1,8	3,2	2,6
1	3	38,1	68,8	70,0	11,2	20,3	20,7	24,2	43,7	44,4	2,7	4,8	4,9
1	4	41,1	74,3	70,0	14,6	26,4	24,9	21,5	38,8	36,5	5,0	9,1	8,6
1	5	47,0	85,0	70,0	16,3	29,4	24,2	25,8	46,6	38,4	4,9	8,9	7,3
1	среднее	42,5	76,9	70,0	15,3	27,7	25,3	23,9	43,3	39,4	3,3	5,9	5,4
2	1	49,9	90,3	70,0	17,0	30,8	23,9	27,8	50,2	38,9	5,2	9,3	7,2
2	2	50,5	91,3	70,0	23,7	42,9	32,9	16,2	29,3	22,5	10,6	19,1	14,7
2	3	41,2	74,5	70,0	20,0	36,2	34,0	18,7	33,8	31,8	2,5	4,5	4,2
2	4	47,7	86,3	70,0	18,9	34,2	27,7	26,2	47,4	38,5	2,6	4,7	3,8
2	5	56,4	102,1	70,0	21,9	39,5	27,1	29,6	53,4	36,7	5,0	9,1	6,2
2	среднее	49,2	88,9	70,0	20,3	36,7	28,9	23,7	42,8	33,7	5,2	9,3	7,4
пери	среднее	45,8	82,9	70,0	17,8	32,2	27,2	23,8	43,1	36,4	4,2	7,6	6,4

### Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	247,8	105,7	70,0	84,2	35,9	23,8	97,5	41,6	27,5	66,2	28,2	18,7
1	2	214,7	91,5	70,0	70,0	29,8	22,8	87,0	37,1	28,4	57,7	24,6	18,8
1	3	216,7	92,4	70,0	79,5	33,9	25,7	68,2	29,1	22,0	69,1	29,5	22,3
1	4	218,4	93,1	70,0	97,1	41,4	31,1	70,5	30,1	22,6	50,8	21,7	16,3
1	5	191,8	81,8	70,0	81,7	34,8	29,8	64,3	27,4	23,5	45,8	19,5	16,7
1	среднее	217,9	92,9	70,0	82,5	35,2	26,5	77,5	33,0	24,9	57,9	24,7	18,6
2	1	229,2	97,7	70,0	67,4	28,7	20,6	97,1	41,4	29,7	64,7	27,6	19,8
2	2	231,0	98,5	70,0	54,9	23,4	16,6	95,6	40,7	29,0	80,6	34,4	24,4
2	3	253,8	108,2	70,0	111,1	47,4	30,6	93,6	39,9	25,8	49,1	20,9	13,5
2	4	260,9	111,3	70,0	113,2	48,3	30,4	81,1	34,6	21,8	66,6	28,4	17,9
2	5	195,0	83,1	70,0	74,7	31,9	26,8	71,2	30,4	25,6	49,1	20,9	17,6
2	среднее	234,0	99,8	70,0	84,3	35,9	25,2	87,7	37,4	26,2	62,0	26,4	18,6
пери	среднее	225,9	96,3	70,0	83,4	35,6	25,8	82,6	35,2	25,6	60,0	25,6	18,6

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)  
12-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И  
СТАРШЕ

**Типовое примерное меню**

С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний), возраст=[с 12 лет и старше(зимне-весенний)], сезон=[Зимне-весенний], категория=[С.школа с12 лет и старше (зимне-весенний)]

1-я неделя		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)	1-я суббота (день №6)	
Завтрак	Прием пищи, раздел	45	100	100	220	100	100	
	Закуска	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Котлеты "Школьные"	Каша пшеничная молочная жидкая/2018	Биточки из птицы припущенные/2018	Тефтели из говядины в молочном соусе	
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	Омлет натуральный/2018	Макаронные изделия отварные/2013	Макаронная жидкая/2018	Пюре картофельное/2018	Каша гречневая рассыпчатая/2018	
	Гарнир		Пряники.		Булочка российская/2018	Вафли.	Печенье.	
	Выпечка			40				
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	Какао с молоком/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Чай с сахаром/2018	
	Фрукты	Плоды свежие	150					
	Обед	Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	Салат из свеклы отварной/2013	100	Салат из квашеной капусты с луком/2018	100	Салат из белокочанной капусты с морковью/2013
		Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	Суп крестьянский с крупой/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013	250	Рассольник ленинградский/2013
		Соус		Сметана/2013	10			Сметана/2013
	Полдник	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	Рыба, тушенная в томате с овощами/2021	110	Биточки из птицы припущенные/2018	180	Макаронные изделия отварные/2018
		Гарнир	Макаронные отварные с овощами/2018	Пюре картофельное/2018	180	Каша гречневая рассыпчатая/2018	200	Чай каркаде/2018
Напиток		Сок фруктовый/2018	Чай с лимоном/2013	200	Компот из смеси сухофруктов/2018	40	Хлеб пшеничный.	
Хлеб		Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	
		Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	60	
Выпечка, кондитерские		Вафли.	100	Ваtruшка с повидлом/2018	100	Булочка ванильная	100	
Напиток		Кисель из ягод свежих/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Компот из яблок и ягод замороженных/2018	250	



**2-я неделя**

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №7)	2-й вторник (день №8)	2-я среда (день №9)	2-й четверг (день №10)	2-я пятница (день №11)	2-я суббота (день №12)
Завтрак	Бургерборд с сыром/2013 45		Сыр сычужный твердый повязками 20		Яйца вареные/2013 50	
Второе блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 200	Кнели из птицы с рисом/2018 100	Каша рисовая молочная жидкая/2018 220	Запеканка из творога/2018 200	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 220	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе/2013 100
Соус				Молоко стученное/2013 40		
Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая/2018 200				Макаронные изделия отварные/2018 180
Выпечка			Булочка ванильная 100	Печенье. 50	Вафли. 40	
Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Чай с лимоном/2018 200
Фрукты	Фрукты свежие/2018 100					
Закуска	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013 250	Кукуруза отварная/2013 100	Салат из капусты белокачанной/2018 100	Салат из свеклы с чесноком/2013 100	Салат из квашеной капусты с луком/2018 100	Салат витаминный/2018 100
Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 250	Свекольник/2013 250	Рассольник пennинградский/2013 250	Суп картофельный с бобовыми/2013 250	Борщи с капустой и картофелем/2013 250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250
Соус	Сметана/2013 10	Сметана/2013 10	Сметана/2013 10		Сметана/2013 10	Соус томатный/2018 30
Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 130	Биточки рыбные/2013 100	Котлеты из птицы припущенные/2018 100	Шницель рубленый 100	Плов из отварной птицы/2018 210	Тефтели из говядины с рисом - "бужени"/2013 100
Гарнир	Рис с овощами/2018 180	Пюре картофельное/2018 180	Макаронные изделия отварные/2013 180	Каша гречневая рассыпчатая/2018 180		Каша пшеничная рассыпчатая/2013 180
Напиток	Сок фруктовый/2018 200	Компот из свежих яблок/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Компот из яблок и ягод замороженных/2018 200	Чай с сахаром/2018 200
Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40
	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 60
Выпечка, кондитерские Напиток	Печенье. 100	Шанежка с картофелем/2013 100	Пряники. 100	Булочка школьная 100	Печенье. 100	Пряники. 100
Полдник	Кисель из ягод свежих/2018 250	Сок фруктовый/2018 250	Чай с сахаром/2018 250	Кисель из ягод свежих/2018 250	Чай с лимоном/2018 250	Чай каркаде/2018 250

Составил Светлана Владимировна С.И. Дата 11.12.2013г.

## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

День: 1

Неделя: 1

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
73/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	136,1				23		8	18	4	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
108/18	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
112/13	Фрукты свежие	150	1	1	15	70,5			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак			11	12	95	530,2			16	62		175	209	59	4
<b>Обед</b>															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13	14	10	221			1		1	30	143	19	2
258/18	Макаронные изделия с овощами	180	6	4	31	187,2			4	30	1	24	70	22	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					1	8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4						21	95	28	2
Итого за Обед			31	32	129	941,1			26	30	6	161	455	126	11
<b>Полдник</b>															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			3	3	105	462,5			1		1	27	48	12	2
Итого за день			45	47	329	1 933,8			43	92	7	363	712	197	17

День: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Неделя: 1

Категория: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Рацион: С. школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268/18	Омлет натуральный	200	17	19	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
<b>Итого за Завтрак</b>			30	28	83	706,7			4	384	3	303	503	77	6
<b>Обед</b>															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	112,5			10		2	26	67	20	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
54,11/21	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	15	8	7	161,9			3	347		49	229	61	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
494/13	Чай с лимоном	200			15	61			3			14	4	2	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
<b>Итого за Обед</b>			30	29	96	761,4			27	383	5	206	558	167	6
<b>Полдник</b>															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
<b>Итого за Полдник</b>			7	2	81	374,2			100	14	2	33	49	15	2
<b>Итого за день</b>			67	59	260	1 842,3			131	781	10	542	1 110	259	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
291/13	Макаронные изделия отварные	200	8	1	39	193,2					1	8	48	11	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			28	12	92	584,2			2	25	2	76	244	45	5
<b>Обед</b>															
15/18	Салат из свежих огурцов с луком	100	1	6	3	69			4		5	19	33	14	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			33	31	95	853,8			15	87	10	169	491	214	10
<b>Полдник</b>															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			8	5	107	500,4			6		2	33	72	22	5
Итого за день			69	48	294	1 938,4			23	112	14	278	807	281	20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	220	6	7	28	199,1			1	41	1	134	161	30	1
544/18	Булочка российская	100	7	7	48	280				42	1	23	56	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			19	17	110	661,1			2	102	2	273	320	59	2
<b>Обед</b>															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	6	8	94			18		5	42	31	14	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
407/13	Рагу из птицы	210	17	17	19	297,6			12		4	30	167	47	2
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			29	27	95	739,3			38		11	121	391	123	7
<b>Полдник</b>															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	250			14	56,3			11			7	5	5	
Итого за Полдник			8	10	88	473,3			11		4	36	95	25	2
Итого за день			56	54	293	1 873,7			51	102	17	430	806	207	11



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
372/18	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
588/13	Вафли	40	1	1	31	140					1	6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						12	39	8	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			25	18	95	642,3			6	97	2	105	244	61	4
<b>Обед</b>															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	100		6	1	60			1		4	5	9	2	
153/13	Суп с рыбными консервами	250	9	7	16	166,3			8		1	64	166	48	1
282/11	Шницель рубленый	100	16	12	16	228,8						44			2
423/13	Капуста тушеная	180	7	6	7	113,4			31		1	110	99	43	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			39	32	91	811,9			49		7	258	399	131	7
<b>Полдник</b>															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			8	8	69	380			1		1	25	73	16	2
Итого за день			72	58	255	1 834,2			56	97	10	388	716	208	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:1

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
393/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13	14	10	221			1			30			2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Завтрак			26	25	81	728,1			1	29	2	72	231	124	8
<b>Обед</b>															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56						3	1		
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			33	36	128	966,3			37	69	9	164	424	110	7
<b>Полдник</b>															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			5	3	109	484,4			6		1	38	58	23	6
Итого за день			64	64	318	2 178,8			44	98	12	274	713	257	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Сезон:Зимне-весенний

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153			1	37		185	132	13	
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8						120	151	37	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
82/18	Фрукты свежие	100			10	44			7			16	11	9	2
Итого за Завтрак			16	17	78	528,8			8	37		334	328	69	4
<b>Обед</b>															
115/13	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13	14	10	221			1		1	30	143	19	2
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			30	36	129	958,7			33		9	184	474	136	11
<b>Полдник</b>															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			8	10	102	529,5			1		4	40	102	22	2
Итого за день			54	63	309	2 017			42	37	13	558	904	227	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1			1	84	1	26	110	22	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7	8	13	231,4				32	1	19	179	118	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			29	27	60	679,5			2	116	3	65	337	153	7
<b>Обед</b>															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
131/13	Свекольник	250	2	4	12	97			9			38	69	31	2
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
486/18	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			36	22	146	925,9			15	36	3	186	647	185	9
<b>Полдник</b>															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			13	10	87	491,1			13	1	1	97	160	43	6
Итого за день			78	59	293	2 096,5			30	153	7	348	1 144	381	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	220	6	8	36	236,1			2	47		162	168	35	
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			25	24	127	816,7			3	66	1	473	451	74	1
<b>Обед</b>															
1/18	Салат из капусты белокачанной	100	2	6	9	96			20		3	46	31	17	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
291/13	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9					1	7	43	10	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			34	25	127	866,7			109	58	9	159	365	110	7
<b>Полдник</b>															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
457/18	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			6	5	87	413,5					2	17	60	14	2
Итого за день			65	54	341	2 096,9			112	124	12	649	876	198	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
279/18	Запеканка из творога	200	42	12	34	413,3			1	86		367	462	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14	
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	15	45	10	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Завтрак			54	20	132	932			1	86	3	522	642	87	4
<b>Обед</b>															
59/13	Салат из свеклы с чесноком	100	2	10	9	131			6		5	37	41	21	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
282/11	Шницель рубленый	100	16	12	16	228,8						44			2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			35	34	112	958,5			15	29	7	166	408	201	11
<b>Полдник</b>															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
479/18	Кисель из ягод свежих	250			28	112,5			1			11	12	2	
Итого за Полдник			8	3	84	397,5			1		2	26	72	14	1
Итого за день			97	57	328	2 288			17	115	12	714	1 122	302	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День:11

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
90/13	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
230/18	Каша пшеничная молочная жидкая	220	6	7	28	199,1			1	41	1	134	161	30	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Завтрак			22	23	72	580,9			1	44	1	356	415	55	2
<b>Обед</b>															
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	6	8	94			18		5	42	31	14	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
375/18	Плов из отварной птицы	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37	2
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200			11	45			9			6	4	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			32	38	97	856,6			38	82	14	150	331	116	6
<b>Полдник</b>															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			8	10	86	467			1		4	39	101	26	3
Итого за день			62	71	255	1 904,5			40	126	19	545	847	197	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День:12

Сезон:Зимне-весенний

Неделя:2

Возрастная категория:с 12 лет и старше(зимне-весенний)

Рацион:С.школа с 12 лет и старше (зимне-весенний)

Категория:С.школа с 12 лет и старше(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
392/13	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	12	8	180					1	10	101	13	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
588/13	Вафли	40	1	1	31	140						6	14	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			24	20	114	729,4			1	41	3	53	217	41	6
<b>Обед</b>															
2/18	Салат витаминный	100	1	6	6	85			13		3	36	33	21	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
419/18	Соус томатный	30		1	1	15,7				6		3	5	2	
390/13	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	10	15	11	221			1		1	21	108	16	2
243/13	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	8	46	291,2					1	29	191	42	3
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Обед			29	34	132	960,6			22	6	7	138	530	143	10
<b>Полдник</b>															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
461/18	Чай каркаде	250			18	70				4		1			
Итого за Полдник			6	5	93	436				4	2	12	50	9	1
Итого за день			59	59	339	2 126			23	51	12	203	797	193	17

Составил Ольга Камушкина С.П.

Дата 11.12.2022



**Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням**  
**Калорийность. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 933,8	101,6	70,0	530,2	27,8	19,2	941,1	49,4	34,1	462,5	24,3	16,7
1	2	1 842,3	96,8	70,0	706,7	37,1	26,9	761,4	40,0	28,9	374,2	19,7	14,2
1	3	1 938,3	101,8	70,0	584,2	30,7	21,1	853,7	44,8	30,8	500,4	26,3	18,1
1	4	1 873,6	98,4	70,0	661,1	34,7	24,7	739,3	38,8	27,6	473,3	24,9	17,7
1	5	1 834,1	96,3	70,0	642,3	33,7	24,5	811,8	42,6	31,0	380,0	20,0	14,5
1	6	2 178,7	114,4	70,0	728,1	38,2	23,4	966,3	50,7	31,0	484,4	25,4	15,6
1	среднее	1 933,5	101,5	70,0	642,1	33,7	23,2	845,6	44,4	30,6	445,8	23,4	16,1
2	1	2 017,0	105,9	70,0	528,8	27,8	18,4	958,7	50,4	33,3	529,5	27,8	18,4
2	2	2 096,5	110,1	70,0	679,5	35,7	22,7	925,9	48,6	30,9	491,0	25,8	16,4
2	3	2 096,7	110,1	70,0	816,7	42,9	27,3	866,6	45,5	28,9	413,5	21,7	13,8
2	4	2 287,9	120,2	70,0	932,0	49,0	28,5	958,4	50,3	29,3	397,5	20,9	12,2
2	5	1 904,4	100,0	70,0	580,9	30,5	21,3	856,6	45,0	31,5	467,0	24,5	17,2
2	6	2 126,0	111,7	70,0	729,4	38,3	24,0	960,6	50,5	31,6	436,0	22,9	14,4
2	среднее	2 088,1	109,7	70,0	711,2	37,4	23,8	921,1	48,4	30,9	455,8	23,9	15,3
пери	среднее	2 010,8	105,6	70,0	676,7	35,5	23,6	883,4	46,4	30,8	450,8	23,7	15,7

**Белки. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	45,9	72,8	70,0	10,9	17,3	16,6	32,0	50,7	48,8	3,1	4,8	4,7
1	2	66,9	106,1	70,0	30,3	48,1	31,7	29,9	47,4	31,2	6,7	10,6	7,0
1	3	67,2	106,7	70,0	27,1	43,0	28,2	32,7	51,8	34,0	7,5	11,8	7,8
1	4	54,4	86,3	70,0	18,7	29,7	24,1	28,1	44,5	36,1	7,6	12,1	9,8
1	5	71,8	114,0	70,0	24,9	39,5	24,3	38,7	61,5	37,7	8,2	13,0	8,0
1	6	63,0	100,0	70,0	26,4	41,9	29,3	32,3	51,2	35,8	4,4	6,9	4,8
1	среднее	61,5	97,7	70,0	23,0	36,6	26,2	32,3	51,2	36,7	6,2	9,9	7,1
2	1	54,2	86,0	70,0	16,3	25,9	21,1	30,1	47,8	38,9	7,8	12,3	10,0
2	2	77,4	122,9	70,0	29,2	46,4	26,4	36,1	57,3	32,7	12,1	19,1	10,9
2	3	64,9	103,0	70,0	24,9	39,5	26,9	33,8	53,7	36,5	6,2	9,8	6,6
2	4	95,5	151,5	70,0	53,5	85,0	39,2	33,7	53,5	24,7	8,3	13,1	6,0
2	5	61,9	98,2	70,0	22,1	35,1	25,0	31,9	50,6	36,1	7,9	12,5	8,9
2	6	58,4	92,6	70,0	23,6	37,5	28,4	28,8	45,8	34,6	5,9	9,4	7,1
2	среднее	68,7	109,0	70,0	28,3	44,9	28,8	32,4	51,4	33,0	8,0	12,7	8,1
пери	среднее	65,1	103,4	70,0	25,7	40,7	27,6	32,3	51,3	34,8	7,1	11,3	7,7

**Жиры. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	48,1	74,7	70,0	12,0	18,6	17,4	32,6	50,6	47,4	3,6	5,5	5,2
1	2	59,5	92,4	70,0	28,3	43,9	33,3	28,5	44,3	33,6	2,7	4,2	3,2
1	3	47,8	74,2	70,0	12,6	19,5	18,4	30,2	46,9	44,2	5,0	7,8	7,3
1	4	53,9	83,7	70,0	16,6	25,8	21,6	27,4	42,5	35,5	9,9	15,4	12,9
1	5	59,1	91,8	70,0	18,6	28,9	22,0	32,4	50,3	38,4	8,1	12,6	9,6
1	6	64,4	100,1	70,0	25,2	39,1	27,3	35,7	55,4	38,7	3,6	5,6	3,9
1	среднее	55,5	86,1	70,0	18,9	29,3	23,8	31,1	48,3	39,3	5,5	8,5	6,9
2	1	62,7	97,4	70,0	17,2	26,7	19,2	35,5	55,1	39,6	10,1	15,6	11,2
2	2	60,2	93,5	70,0	27,5	42,8	32,0	22,0	34,2	25,6	10,6	16,5	12,4
2	3	53,0	82,3	70,0	23,6	36,7	31,2	24,6	38,2	32,4	4,8	7,5	6,4
2	4	58,7	91,1	70,0	21,1	32,8	25,2	34,0	52,7	40,5	3,6	5,6	4,3
2	5	69,9	108,5	70,0	22,4	34,8	22,4	37,5	58,3	37,6	9,9	15,4	9,9
2	6	59,8	92,9	70,0	20,3	31,5	23,7	34,8	54,1	40,8	4,7	7,3	5,5
2	среднее	60,7	94,3	70,0	22,0	34,2	25,4	31,4	48,8	36,2	7,3	11,3	8,4
пери	среднее	58,1	90,2	70,0	20,4	31,7	24,6	31,3	48,5	37,7	6,4	9,9	7,7

### Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	328,2	122,4	70,0	94,0	35,1	20,1	129,4	48,3	27,6	104,8	39,1	22,3
1	2	259,7	96,9	70,0	82,7	30,8	22,3	96,1	35,9	25,9	80,9	30,2	21,8
1	3	291,1	108,6	70,0	90,4	33,7	21,7	94,1	35,1	22,6	106,6	39,7	25,6
1	4	292,4	109,1	70,0	109,2	40,7	26,1	95,2	35,5	22,8	88,0	32,8	21,1
1	5	253,2	94,5	70,0	94,3	35,2	26,1	90,6	33,8	25,0	68,4	25,5	18,9
1	6	317,9	118,6	70,0	80,9	30,2	17,8	128,1	47,8	28,2	108,9	40,6	24,0
1	среднее	290,4	108,3	70,0	91,9	34,3	22,2	105,6	39,4	25,4	92,9	34,7	22,4
2	1	308,0	114,9	70,0	77,2	28,8	17,5	128,9	48,1	29,3	101,9	38,0	23,2
2	2	291,2	108,6	70,0	58,8	21,9	14,1	145,5	54,3	35,0	86,9	32,4	20,9
2	3	339,3	126,6	70,0	125,7	46,9	25,9	127,0	47,4	26,2	86,6	32,3	17,9
2	4	326,2	121,7	70,0	132,0	49,2	28,3	110,9	41,4	23,8	83,3	31,1	17,9
2	5	255,9	95,4	70,0	72,4	27,0	19,8	97,2	36,3	26,6	86,3	32,2	23,6
2	6	338,7	126,3	70,0	113,2	42,2	23,4	132,9	49,6	27,5	92,5	34,5	19,1
2	среднее	309,9	115,6	70,0	96,5	36,0	21,8	123,7	46,2	28,0	89,6	33,4	20,2
пери	среднее	300,2	112,0	70,0	94,2	35,1	22,0	114,7	42,8	26,7	91,3	34,0	21,3